

# Kiełki. Niezbędna część codziennej diety

Kiełków nie uprawiamy w ogrodzie, ale traktujemy je jak warzywa. Dobrze rosną w pomieszczeniu, zabierają niewiele miejsca i można je uzyskiwać przez cały rok. Są wyśmienitym dodatkiem do sałatek, kanapek, potraw stir-fry oraz w roli przybrania. Zaliczają się do tak zwanej superżywności (z ang. superfood), ze względu na wyjątkowo dużą zawartość substancji odżywczych.

## Uprawa

Mamy do wyboru dwa najczęściej stosowane sposoby uprawy młodych jadalnych roślin. Prawdziwe kiełki hoduje się w pojemnikach bez użycia ziemi. Do wzrostu wystarczy im wilgoć, powietrze i światło. Do spożycia nadaje się cały kiełek wraz z nasieniem. Miniwarzywa zielone to warzywa niewielkich rozmiarów. Ich nasiona wysiewamy na tackach lub w płytkich pojemnikach ze specjalnym podłożem i zbieramy bardzo młode pędy nadziemne. Należy wysiewać co jakiś czas nowe partie i używać wyłącznie nasion organicznych. Do hodowli kiełków (bez ziemi) potrzebne jest naczynie. Do wyboru mamy ich wiele, na przykład: specjalny słoik, kilkuwarstwowa „wieżyczka” lub specjalny woreczek. Słoik do kiełków można również przygotować własnoręcznie – wystarczy czysty szklany słoik, kawałek gazy i gumka recepturka. Do uprawy miniwarzyw używa się płytkich tac lub małych pojemników wypełnionych specjalnym podłożem. Podłoże posypujemy grubą warstwą nasion, które następnie przykrywamy cienką warstwą podłoża. Spryskujemy wodą z butelki z końcówką rozpylającą. Należy zraszać kilka razy dziennie. Zielone kiełki pojawią się po 10–14 dniach, a małe, delikatne rośliny będą gotowe do spożycia po 1–3 tygodniach, w zależności od gatunku. Pędy należy odcinać nożyczkami tuż nad ziemią i użyć od razu. Niektóre można zbierać tylko raz, inne

wielokrotnie.

## Kiełki do słoików i „wieżyczek”

Oto łatwo dostępne nasiona warzyw i zbóż nadające się do hodowli kiełków.

Lucerna siewna (*Medicago sativa*) Cienkie jak nitka kiełki o orzechowym smaku.

Brokuł (*Brassica oleracea* var. *italica*) Kiełki o intensywnym, ostrym brokułowym smaku.

Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*) Kiełki o słodkim, pikantnym smaku, przypominającym curry.

Kiełki fasoli (złotej) mung (*Vigna radiata*) Grube, białe kiełki, przyjemnie chrupiące, słodkie i soczyste.

Rzodkiewka (*Raphanus sativus* var. *sativus*) Kiełki o ostrym, lekko pikantnym smaku rzodkiewki.

Inne popularne odmiany do hodowli kiełków to: fasola adzuki, szalwia hiszpańska, konieczyna łąkowa, czerwona kapusta, jarmuż, szczypiorek czosnkowy (czosnek bulwiasty), cebula i komosa ryżowa. Większość kiełków spożywa się na surowo, jednak kiełki soczewicy, soi i ciecioriki można lekko podgotować na parze.

## Miniwarzywa zielone

Do uprawy nadają się: pszenica, jęczmień, gryka, groszek i groszek śnieżny, rzeżucha, biała gorczyca, rzodkiewka, brokuł, słonecznik i mieszanki sałat. Młode pędy zbiera się, gdy osiągną wysokość 3–10 cm, gdy pojawią się pierwsze prawdziwe listki, czyli po 7–21 dniach, w zależności od odmiany. Wiele z nich można zbierać również kilka tygodni później, na przykład liście sałaty. Niektóre odmiany nadają się do hodowli, i kiełki, i miniwarzywa.

Pieprzyca siewna (*Lepidium sativum*) nazywana rzeżuchą (nazwa błędna, ale bardziej rozpowszechniona od właściwej). Pędy o łagodnym, lekko pikantnym smaku; doskonałe do sałatek.

Groszek śnieżny (*Pisum sativum* var. *macrocarpon*) Młode, świeże pędy mają wyśmienity, słodki smak groszku, podobny do młodego szpinaku.

Pszenica zwyczajna (*Triticum aestivum*) Uprawiana ze względu na wyjątkowe właściwości odżywcze. Dodaje się ją do soków i owocowych koktajli. Lubi ciepłe stanowiska – wtedy gotowa jest do zbioru po 6–9 dniach.

Gorzycza biała (*Sinapis alba*) Pędy o łagodnym smaku gorzycy, najczęściej podawane do jajek.

## Kupowanie i przechowywanie

Kiełki powinny mieć intensywny kolor i przyjemnie chrupać; nie mogą być ani przesuszone, ani nadmiernie wilgotne. Należy je przechowywać w plastikowych pojemniczkach, w których są sprzedawane. Ewentualnie można przełożyć do płaskiego, szczelnego pojemnika z pokrywką, przykryć luźno papierowym ręcznikiem i dokładnie zamknąć. Przechowywać w lodówce do 4 dni.

## Właściwości zdrowotne

Garść kiełków brokułów dodana do sałatki czy kanapek może korzystnie wpływać na żołądek. W jednym z ostatnio przeprowadzonych badań u osób zakażonych wywołującą wrzody bakterią *Helicobacter*, które spożywały 70 g kiełków brokułu dziennie przez 2 miesiące, zaobserwowano mniejsze ilości bakterii i łagodniejszy stan zapalny żołądka niż u osób niespożywających kiełków. Kiełki lucerny zawierają saponiny – związki roślinne, które mogą być pomocne w obniżaniu stężenia szkodliwego dla serca cholesterolu.

## Przepisy

### Sałatka z kiełków z rzodkwią japońską i soją

Kiełki fasoli są dostępne w wielu sklepach. Można je także

wyhodować w domu i dodawać do sałatek, które dzięki temu będą przyjemnie chrupać.

Rozmrozić 400 g łuskanej soi edamame.

Obrać 90 g rzodkwi japońskiej (daikon) i pokroić w cienkie paseczki ( julienne).

Pokroić ogórek libański lub inny mały ogórek we wstążki.

Wymieszać soję z rzodkwią i ogórkiem w salaterce.

Dodać 90 g kiełków soi, 30 g kiełków groszku śnieżnego oraz 60 g kupnych kiełków fasoli i wymieszać.

Wycisnąć do słoika sok z 1 cytryny, dodać 1 łyżeczkę oleju sezamowego i 1 łyżeczkę oliwy z oliwek, po czym potrząsnąć, aby składniki się połączyły.

Połączyć sałatkę i od razu podawać.